

青少年心理品质丛书

点亮自信的蜡烛

编 著◎张俊红



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



点亮自信的蜡烛

张俊红◎编著



新疆美术摄影出版社
新疆电子音像出版社



图书在版编目(CIP)数据

点亮自信的蜡烛 / 张俊红编著. — 乌鲁木齐: 新疆美术摄影出版社: 新疆电子音像出版社, 2013.4

ISBN 978-7-5469-3889-9

I. ①点… II. ①张… III. ①自信心 - 青年读物②自信心 - 少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 071380 号

点亮自信的蜡烛 主 编 夏 阳

- 编 著 张俊红
责任编辑 吴晓霞
责任校对 李 瑞
制 作 乌鲁木齐标杆集印务有限公司
出版发行 新疆美术摄影出版社
 新疆电子音像出版社
地 址 乌鲁木齐市经济技术开发区科技园路7号
邮 编 830011
印 刷 北京新华印刷有限公司
开 本 787 mm × 1 092 mm 1/16
印 张 15.25
字 数 218 千字
版 次 2013 年 7 月第 1 版
印 次 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5469-3889-9
定 价 45.80 元
-

本社出版物均在淘宝网:新疆旅游书店(<http://xjdzzyx.taobao.com>)有售,欢迎广大读者通过网上书店购买。

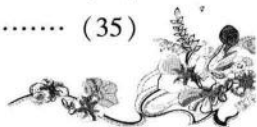


第一章 点亮烛光，让自信之光照亮心灵 (1)

自信是灯，照亮前行的路	(2)
自信是成大事者的心灯	(3)
自信是成功的第一要诀	(5)
将自信作为一切的根基	(7)
自信把“不可能”变成“我能行”	(8)
只有自己才能拯救自己的心灵	(10)
做真实的自己，才会自信	(11)
永远别对生活失去信心	(12)
给心灵减压，重燃自信	(14)
充满自信，活出生命的色彩	(15)
自信，让自己成为一个赢家	(18)

第二章 激活自信，自信是一种力量 (21)

自信是一种力量	(22)
自信赐予人成功的力量	(24)
自信来自积极的自我评价	(26)
自信的性格可以后天培养	(30)
发挥潜能，冲出自制的樊笼	(32)
找回自信，最好的伯乐是自己	(34)
建立自信，天赋与个性为基础	(35)





让榜样的自信成为激励你的力量..... (36)

自信促使人自强不息，知难而上..... (37)

第三章 相信自己，自信可以创造奇迹..... (39)

自信可以创造人间的奇迹..... (40)

自然界最伟大的奇迹..... (42)

满怀信心地追求奇迹..... (43)

不断树立目标，挑战自我..... (45)

对自我抱有希望和自信..... (46)

不要被内心的恐惧所震慑..... (48)

相信自己是一个天才..... (50)

相信自己是最幸运的人..... (51)

相信自己是最优秀的人..... (52)

相信自己的勇敢、毅力与判断..... (54)

把自己看成优胜者..... (56)

积极地想办法解决问题..... (57)

“自我暗示”的力量是无穷的..... (59)

第四章 坚定信念，让生命之舟远航..... (61)

坚持正确的信念，无怨无悔..... (62)

依靠信仰迎接挑战..... (63)

把信念作为自己的一面旗帜..... (64)

信念是一种巨大的动力..... (66)

母亲恒久不绝的信念和爱..... (67)

始终怀着必胜的信念..... (68)

把耻辱当成对自己的鞭策..... (70)

坚韧和勇敢，成就你的梦想..... (72)

始终诺守做人的信念..... (73)

2 坚持信念，拥有美好人生..... (75)

发现机会，充分运用信仰的力量..... (77)





充满希望，幸运就在不远处等你..... (79)

第五章 充满热忱，自信让生命充满激情..... (83)

热情是工作的灵魂，也是生活本身..... (84)

热忱是最强劲的兴奋剂..... (86)

热忱地为了自己而工作..... (87)

尽职尽责的人更容易成功..... (89)

成功属于敢想敢做敢成败的人..... (91)

调整情绪，达到乐而忘忧..... (93)

充满激情的心态去对待工作..... (95)

遇到困难，要有积极的心态..... (97)

使生命充满活力和热忱..... (99)

对自己有信心，人生就会很快乐..... (101)

目
录

第六章 成就优势，盘点自信的“资本”..... (103)

成就优势，盘点自信的“资本”..... (104)

每个人都有闪光点..... (106)

找到优点，获得成功的优先权..... (107)

找到自己的优点，学会欣赏自己..... (109)

要善于挖掘自身的优势..... (110)

发挥优势，会提升自信..... (111)

乐观、豁达的态度提升自信..... (114)

接受自己的外貌，是建立自信的第一步..... (116)

发挥潜力，人人都可以取得成功..... (118)

拥有健康，会使你更自信..... (120)

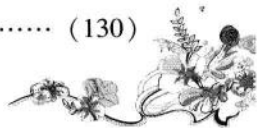
友情会给我们自信..... (122)

帮助别人，你会感觉更自信..... (124)

家庭教育会影响你的自信..... (126)

第七章 修炼内功，不断提升自信水平..... (129)

增加自信，不轻易否定自己..... (130)





总听别人的意见，会失去自信	(132)
养成自立习惯，增强自信心	(133)
树立充满自信的“自我意象”	(134)
内向的人也拥有充足自信	(136)
给自己奖励，强化成功的自信	(138)
多用自信的语言表现自信	(140)
先易后难，循序渐进，信心增加	(142)
提升自信，汲取励志的精神养料	(145)
学会比较，让自己没有理由不自信	(147)

第八章 鼓起勇气，成功源于自信

树立自信，鼓起勇气探知新领域	(152)
勇者无畏，是一种生存智慧	(155)
装作自信，你会变得自信	(157)
事前“彩排”，会增加自信	(159)
远离泼冷水的人，接近鼓励你的人	(162)
自信能接受最坏的情况	(165)
有勇气打开阻隔的门	(166)
勇于发言，提升自信	(167)
自信是取得成功果实的种子	(169)
自信，是行动的勇气之源	(171)
成功是一种选择	(172)
成功可以积累自信	(174)
学着冒险，挑自己怕的事情去做	(176)
别怕失败，失败使你更靠近成功	(178)

第九章 摆脱自卑，别让自卑的泪水熄灭蜡烛

我们都伴随着自卑感而成长	(182)
卑下与优越是一枚铜币的两面	(184)
重新振作，把自卑踩得粉碎	(185)





烦恼、羞怯、自卑是成长的绊脚石	(187)
自卑人皆有之，勇敢战胜自卑	(190)
将自卑清扫干净，然后种植信心	(192)
超越自卑，自卑是心灵的迷雾	(195)
自卑导致了自怨自艾	(197)
摆脱沮丧，鞭策自己向前进	(199)
学会容忍，切勿自暴自弃	(200)
长相不好，不是自卑的理由	(204)

第十章 克服弱点，改变自己活出自信

改变自己，活出自信	(208)
强迫自己坚持做下去	(210)
不要沮丧，缺陷不是你的过失	(211)
别让懊悔腐蚀你的心灵	(213)
远离嫉妒的温床，拥抱自信	(214)
用自信送走偏激的情绪	(216)
自信可以像蟑螂一样坚韧	(218)
别掉进“自以为是”的陷阱中	(219)
通过努力，把劣势变成优势	(222)
学会自信，克服犹豫不决的习惯	(224)
争取机会，把“不好意思”丢到脑后	(226)
瞧得起自己，告别嫉妒、自卑、怨恨	(228)
自信，让虚荣走开	(229)
要自信，决不要陷入骄傲	(232)



第一章 点亮烛光，让自信之光照亮心灵



著名的诗人流沙河是这样描述自信的：“自信是石，敲亮星星之火；自信是火，点燃熄灭的灯；自信是灯，照亮前行的路；自信是路，引人走向黎明。”



自信是灯，照亮前行的路

著名的诗人流沙河是这样描述自信的：“自信是石，敲亮星星之火；自信是火，点燃熄灭的灯；自信是灯，照亮前行的路；自信是路，引人走向黎明。”

是的，我们生命中的每一个黎明都是从自信的地平线上升起的，每一座成功的金字塔都是由自信的石块砌成的。做一件事如果没有信心，那么你就失败了一半；相反，如果你充满了自信，那么你就成功了一半。如果一个人在自信的情况下失败了，那他会更加发奋努力，因为他有坚韧的追求成功、期待成功的信念；如果因为不自信而失败，那他只会处于焦虑状态而无可奈何。

范德·比尔特说过：“一个充满自信的人，他的事业总是成功的；而没有自信的人，永远不会踏进事业的门槛。”这句话使我们不由得想起这样一则故事：

罗杰·罗尔斯是纽约历史上第一位黑人州长。他出生在声名狼藉的大沙头贫民窟，这里的孩子成天无所事事、东游西逛，罗杰就是其中的一位。但是，小学时期的一位校长改变了罗杰的命运。有一天当罗杰·罗尔斯从窗户上跳上跳下、伸出小手走上讲台时，校长皮尔保罗说：“我一看你修长的小手指，就知道你将来是纽约州的州长。”罗杰·罗尔斯大吃一惊，因为自己长这么大，还是第一次被表扬，并且是校长的表扬，这着实出乎他的意料。从此他信心倍增，纽约州州长就像一面旗帜，深深地印在了脑海中，他时刻以州长的身份要求自己。51岁那年，他真的成了纽约州的州长。他在就职演说时说：“在这个世界上，自信这个东西任何人都可以免费获得，所有的成功者都是从一个小小的自信开始的。”

2

校长的一句预言使罗杰·罗尔斯产生了自信，并且坚定了自己的信念，最后梦想成真。





自信是成功的一半。或者说，自信是成功的第一步。古往今来，许多人之所以失败，究其原因，不是因为无能，就是因为不自信。自信，使不可能成为可能，使可能成为现实。不自信，使可能变成不可能，使不可能变成毫无希望。

毕淑敏说过：“我并没有魅力，但我拥有自信。世界上最受欢迎的人从来不是那种不停地往后看着昨天的脚印悲伤、失败和惨痛挫折的人，而是那种怀着信心、希望、勇气和愉快地求知欲而放眼未来的人。”

当自信充满你的心间的时候，成功就离你不远了。因为，一分自信，一分成功；十分自信，十分成功。自信，就是通向成功的通行证。



自信是成大事者的心灯

自信是成大事者的心灯。从前，在非洲，有一个农场主，一心想要发财致富。一天傍晚，一位珠宝商前来借宿。农场主对珠宝商提出了一个藏在他心里几十年的问题：“世界上什么东西最值钱？”

珠宝商回答道：“钻石最值钱！”

农场主又问：“那么在什么地方能够找到钻石呢？”珠宝商说：“这就难说了。有可能在很远的地方，也有可能在你我的身边。我听说在非洲中部的丛林里蕴藏着钻石矿。”

第二天，珠宝商离开了农场，四处去收购他的珠宝去了。农场主却激动得一宿未合眼，并马上作出一个决定，将农场以最低廉的价格卖给一位年轻的农民，就匆匆上路，去寻找远方的宝藏。

第二年，那位珠宝商再次路过农场，晚餐后，年轻的农场主和珠宝商在客厅里闲聊。突然，珠宝商望着书桌上的一块石头两眼发亮，并郑重其事地问农民这块石头是在哪里发现的。农民说就在农场的小溪边发现的，有什么不对吗？珠宝商非常惊奇地说这不是一





块普通的石头，这是一块天然钻石！随后，他们在同样的地方又发现了一些天然钻石。后来经勘测发现，整个农场的地下蕴藏着一个巨大的钻石矿。而那位去远方寻找宝藏的老农场主却一去不返，听说他成了一名乞丐，最后跳进尼罗河里了。

这个故事不论在过去，还是在未来，都告诉我们：宝藏不在远方，宝藏就在我们心中，给我们一个充满强烈自信的原动力。

在人生的旅途上，我们可以停下来，静静地想想我们自己：在整个世界上，我是独一无二的，没有任何人会跟我一模一样，为了实现我的使命，我已从祖祖辈辈的巨大积蓄中继承了成功所需的一切潜在力量和才能，我的潜力无穷无尽，犹如深埋地下的钻石宝矿。

我们每个人身上都有巨大的潜力等待我们去开发，去利用。专家认为，我们人脑的信息储存量大约相当于5亿册图书的信息。一般人整个一生都只运用了其总体的4%，而世界最伟大的理论物理学家爱因斯坦也只开发了其全部智慧的15%。为此，美国心理学家卢果感叹道：“我们最大的悲剧不是恐怖的地震、连年的战争，而是千千万万的人们活着然后死亡，却从未意识到存在于他们头脑中未开发的巨大潜能。”

妨碍人们充分发挥出自己大脑的智慧潜能，不是人们常说的智商的高低，而是我们的情绪、我们的心态造成的。我们每个人身上都带着一把可打开宝藏的“金钥匙”，是一把双刃剑，它有两个面，一面刻着五个字“积极的心态”，另一面也刻着五个字“消极的心态”。积极的心态创造生活，使我们走向健康、成功、幸福、财富；而消极的心态则毁灭人生，使人背离一切有价值的东西。

在奥斯威辛集中营里，有一位犹太人，身处毒气、饥饿、严寒、疾病等残酷环境中，有一天他在雪地里艰难工作时，夕阳斜照在巴伐利亚高大树林，他想到了以前他和妻子一起在自家阳台上观看同样景色的快乐心情时，他突然有了一个全新的发现，人在任何环境下都有选择自己人生态度的自由。后来他出狱后成了一名世界闻名的精神学家。所以，影响我们人生成功和幸福的绝不是所处的环境或所受的遭遇，而是我们对这些事保持什么样的心态。





因此，不管发生什么事，只要成大事者树立用积极的心态去看待它，并赋予那件事以积极的意义，成大事者整个人生就会有革命性的改变。对成大事者而言，最重要的事是抛开一切恐惧和自我设限，努力用积极的心态去填满成大事者的心，积极的心态有助于激发心中的勇气和干劲。坚定不移的积极心态是化思考为力量的源泉，是突破自我限制，创造新人生境界的原动力。有了积极的心态，就为成大事者的人生点亮了一盏成功的心灯。



自信是成功的第一要诀

“依靠自己，相信自己，这是独立个性的一种重要成分。”米歇尔·雷诺兹说道，“是它帮助那些参加奥林匹克运动会的勇士夺得了桂冠。所有的伟大人物，所有那些在世界历史上留下名声的伟人，都因为这个共同的特征而属于一个家庭。”

的确如此，如果有坚强的自信，往往能使平凡的男男女女，做出惊人的事业来。胆怯和意志不坚定的人，即使有出众的才干、优良的天赋、高尚的品格，也终难成就伟大的事业。据说拿破仑亲率军队作战时，战斗力便会增强一倍。原来，军队的战斗力在很大程度上基于士兵对于统帅的敬仰和信心。如果统帅抱着怀疑、犹豫的态度，全军便要混乱。拿破仑的自信和坚强，使他统率的每个士兵增加了战斗力。

与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是更有力量的东西，是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能排除各种障碍、克服种种困难，能使事业获得完美的成功。自信心态者往往都承认自己的魅力和相信自己的能力，总是能够大胆、沉着地处理各种棘手的问题，在外表看去，则比较开朗、活泼。

著名发明家爱迪生曾说：“自信是成功的第一秘诀。”阿基米德、居里夫人、伽利略、张衡、竺可桢等历史上广为人知的科学家，他





们所以能取得成功，首先因为有远大的志向和非凡的自信心。一个人要想事业有成、做生活的强者，首先要敢想。敢想就是确立自己的目标，就要有所追求。不自信决不敢想，连想都不敢想，当然谈不上什么成功了。著名数学家陈景润，语言表达能力差，教书吃力，不合格。但他发现自己长于科研，于是增添了自信心，致力于数学的研究，后来终于成为著名的数学家。

其次是敢干。只是敢想还远远不够，目标只停留在口头上，无论如何也是不能实现的。一个自信心很强的人，必定是一个敢干的人，敢于行动的人。他决不会对生活持等待、观望的消极态度，而丧失各种机遇。他会在行动中、实践中展示自己的才华。当然这里说的敢想、敢于，都不是盲目的，更不是主观主义的空想、蛮干。德国精神学专家林德曼用亲身实验证明了这一点。

1900年7月，林德曼独自驾着一叶小舟驶进了波涛汹涌的大西洋，他在进行一项历史上从未有过的心理学实验，预备付出的代价是自己的生命。林德曼认为，一个人要对自己抱有信心，就能保持精神和肌体的健康。

当时，德国举国上下都关注着独舟横渡大西洋的悲壮冒险，已经有一百多名勇士相继尝试均遭失败，无人生还。林德曼推断，这些遇难者首先不是从肉体上败下来的，主要是死于精神崩溃、恐慌与绝望。为了验证自己的观点，他不顾亲友的反对，亲自进行了实验。在航行中，林德曼遇到难以想象的困难，多次濒临死亡，他眼前甚至出现了幻觉，运动感觉也处于麻痹状态，有时真有绝望之感。但是只要这个念头一出现，他马上就大声自责：“懦夫！你想重蹈覆辙，葬身此地吗？不，我一定能成功！”终于，他胜利渡过了大西洋。





将自信作为一切的根基

自信是一个人成就大事的前提，成就大事的人都是因为有了自信，而获得了行动的力量。他们克服和消除自卑，发展自己的优势，扬长避短，发挥了自身的潜能。

历史上那些伟大的人物，如阿基米德、伽利略、居里夫妇、钱学森等科学家，他们之所以能取得成功，首先就是因为他们有远大的志向和非凡的自信心。

一个孩子要想未来事业有成、做生活的强者，首先要敢想。连想都不敢想，自然谈不上什么成功了。

著名交响乐指挥家小泽征尔，在一次欧洲指挥大赛的决赛中，按照评委会给他的乐谱指挥演奏时，发现有不和谐的地方。他认为乐队演奏错了，就停下来重新演奏，但仍不如意。于是，他认为乐谱错了。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士，都郑重地说明乐谱没有问题，而是小泽征尔的错觉。面对着一批权威人士，他思考再三，突然大吼一声：“不，一定是乐谱错了！”话音刚落，评判台上立刻报以热烈的掌声。

原来，这是评委们精心设计的圈套，以此来检验指挥家们在发现乐谱错误，并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确判断。前两位参赛者虽然也发现了问题，但终因犹豫而遭淘汰。

米歇尔·雷诺茨曾说：“依靠自己，相信自己，这是独立个性的一种重要成分。”

与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是更有力量的东西，是我们从事任何事业最可靠的力量。自信能排除各种障碍，克服种种困难。自信者往往相信自己的能力，总是能够大胆、沉着地处理各种难题。有了自信，就不会在突发事件面前慌张，就不会惧怕挑战。

曾有这样一个实验：一个教育界的权威人士，把一个学习优秀





的学生当做学习成绩较差的学生来对待，而将一个成绩不好的学生用优秀学生的心态来教导。在期末考试的时候，出现了这样的结果：本来是两个成绩相差甚远的学生，在考试的平均成绩上竟然相差无几。

这个实验明确无误地证明了自信心对一个人的主要影响。用对待好学生的态度来对待差学生，使学生的自信心得到鼓励，因而学习积极性大增；而原来的好学生受到教师怀疑态度的影响，信心受挫，影响了学习成绩。

索菲亚·罗兰的话说得好：“充满自信的丑，超过缺乏自信的美。”索菲亚承认她自己并不美，她的嘴很大，面部长相平平，但别人之所以觉得她美，她之所以会在事业上取得巨大的成功，首先是她自我感觉好，对自己充满信心，相信自己很美。

成大事者总是将自信作为一切的根基。自信心对一个人一生所起的作用往往是巨大的，无论在智力上，还是在其他方面。



自信把“不可能”变成“我能行”

1926年，毕业于东京大学法律系的大村文年进入“三菱矿业”成为小职员。

当公司新人举行欢迎会时，他对那些与他同时进入公司的同事说：“我将来一定要成为这家公司的总经理。”

一番豪言壮语之后，他开始了自己的长远计划。他凭借旺盛的斗志与惊人的体力，数十年如一日，孜孜不倦地工作，后来远远超过众多资深的干部与同事，在毫无派系背景的情况之下，完全凭借本人实力，冲破险境，终于在35年之后当上“三菱矿业”的总经理。





他的就职，的确惊动日本工商界人士，内心无不惊讶，并深感佩服。无独有偶，在1949年，一个24岁的年轻人，充满自信地走进美国通用汽车公司，应聘做会计工作，只是因为父亲曾说过“通用汽车公司是一家经营良好的公司”，并建议他去看一看。

在应试时，他的自信使助理会计检察官印象十分深刻。当时只有一个空缺，而应试员告诉他，那个职位十分艰苦难当，一个新手可能很难应付得来。但他当时只有一个念头，即进入通用汽车公司，展现他足以胜任的能力与超人的规划能力。

当应试员在雇用这位年轻人之后，曾对他的秘书说过，“我刚刚雇用了一个想成为通用汽车公司董事长的人！”

这位年轻人就是从1981年时出任通用汽车董事长的罗杰·史密斯。

罗杰刚进公司的第一位朋友阿特·韦斯特回忆说：“合作的一个月中，罗杰正经地告诉我，他将来要成为通用的总裁。”高度的自信，指示他要永远朝成功迈进，也是引导他经由财务阶梯登上董事长位置的法宝。

一个自信的人，会把“不可能”三个字，变成“我能行”这三个字。无数事实证明，谁拥有了自信，谁就成功了一半，另一半成功则是靠付诸行动。

世上没有完不成的心愿，也没有办不到的事情，只有我们想不到的事情和不愿意去做的事情。不管你的心愿有多少，也不管它们有多么不可思议，只要你愿意，只要你用心去努力，就会有实现的一天。

美国西部的一个小乡村，一位家境清贫的少年在15岁那年，写下了他气势不凡的《一生的志愿》：“要到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；要登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦金利峰；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路，主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；拥有一项发明专利；给非洲的孩子筹集100万美元捐款……”

